Ce este meditatia?

Meditaţia nu este nici o metodă indiană, nici o simplă tehnică. Nu puteţi să învăţaţi să o practicaţi. Ea implică o creştere: creşterea vieţii voastre în totalitate, dincolo de ceea ce consideraţi că este viaţa voastră în totalitate. Meditaţia nu este ceva care vine să se adauge personalităţii voastre, aşa cum este ea. Ea nu vine spre voi decât datorită unei transformări fundamentale, a unei mutaţii. Este o împlinire, o creştere. Creşterea se face întotdeauna în întregime; ea nu este o adăugare. Este o creştere spre meditaţie. Procesul de înflorire a personalităţii în totalitate trebuie înţeles în mod corect. în caz contrar jucăm doar un joc cu noi înşine, ne ocupăm spiritul cu iluzii mentale. Iar subtilităţile există într-un număr atât de mare! Nu numai că ele sunt capabile să vă amăgească, nu numai că nu veţi câştiga nimic, dar ele vă vor dăuna în mod real. însăşi atitudinea de a crede că meditaţia poate fi practicată datorită unei subtilităţi, însuşi faptul de a concepe meditaţia în termeni de metodă, sunt - în mod fundamental - false. Şi când începem să ne jucăm cu subtilităţile mentale, mentalul însuşi suferă o deteriorare.
Mentalul, asa cum există el, nu este meditativ. Pentru ca meditaţia să se poată naşte, mentalul trebuie să se schimbe în întregime. Dar să vedem mai întâi care este situaţia actuală a mentalului? Cum funcţionează el?
Mentalul traduce întotdeauna totul în cuvinte. Puteţi cunoaşte cuvintele, puteţi şti ce este limbajul, structura conceptuală a gândirii, dar toate acestea nu vă spun nimic despre gândire. Dimpotrivă, este un subterfugiu. Imediat ce vedeţi o floare, o transpuneti in cuvinte; imediat ce vedeţi un om traversând o

stradă, transpuneţi acţiunea în cuvinte. Mentalul traduce orice fapt existenţial în cuvinte, iar cuvintele devin o barieră, o închisoare. Acest obicei de a transforma întotdeauna lucrurile în cuvinte este obstacolul ce împiedică naşterea stării de spirit meditative.
In consecinţă, dacă doriţi să vă îndreptaţi spre o stare de spirit meditativă, trebuie mai întâi să deveniţi conştienţi de obiceiul vostru de a traduce totul în cuvinte şi de imposibilitatea voastră de a opri acest proces. Vedeţi lucrurile, dar fără să le transpuneţi în cuvinte. Fiţi conştienţi de prezenţa lor dar nu le traduceţi în cuvinte. Lăsaţi lucrurile să fie, fără să recurgeţi la limbaj; lăsaţi fiinţele să fie, situaţiile să fie, fără să recurgeţi la limbaj. Nu este imposibil; este natural. Tocmai situaţia voastră prezentă este artificială, dar sunteţi atât de obişnuiţi cu ea, procesul a devenit atât de automat, încât nici măcar nu mai sunteţi conştient de faptul că transpuneţi fără încetare trăirile voastre în cuvinte.
Priviţi un răsărit de soare. Voi nu sunteţi conştienţi de spaţiul care separă percepţia voastră de punerea în cuvinte. Vedeţi soarele, îi simţiţi razele calde, şi - imediat - transpuneţi această trăire în cuvinte. Sunteţi inconştienţi de spaţiul care există între percepţie şi punerea ei în cuvinte. Este vorba de faptul de a fi conştienţi că răsăritul soarelui nu este un cuvânt, ci un fapt, o prezenţă. Mentalul traduce automat orice experienţă în cuvinte, iar aceste cuvinte se interpun între voi şi trăirile voastre.
A medita însemnă a trăi fără cuvinte, a trăi la un nivel extralingvistic. Uneori acest lucru se întâmplă în mod spontan. Când iubiţi o persoană, ceea ce simţiţi în primul rând este prezenţa ei şi nu prezenţa cuvintelor. Când doi îndrăgostiţi sunt în intimitate unul cu celălalt, rămân în tăcere. Şi nu pentru că nu au nimic de exprimat. Dimpotrivă. Cuvintele însă lipsesc; e imposibil să fie prezente. Ele nu apar decât odată cu dispariţia iubirii. Când doi îndrăgostiţi nu tac niciodată, înseamnă că iubirea lor e moartă. Ei umplu golul lăsat, prin cuvinte. Când iubirea este prezentă atunci, ele, cuvintele, lipsesc. Insăşi existenţa iubirii este atât de copleşitoare, atât de penetrantă, încât bariera limbajului şi a cuvintelor cade. Şi, de obicei, ea nu cade decât în experienţa iubirii.
Meditaţia este punctul culminant al iubirii, şi nu a iubirii pentru o persoană determinată, ci pentru existenţă, în totalitatea ei. Pentru mine, a medita însemnă a întreţine o relaţie vie cu întreaga existenţă care ne înconjoară. Dacă ajungeţi să iubiţi orice situaţie din viaţa voastră, sunteţi în stare meditativă.
Nu mă refer aici la o subtilitate mentală, nici o metodă de a linişti mintea. Dimpotrivă; meditaţia necesită o profundă înţelegere a

mecanismelor mentale. Imediat ce înţelegeţi obiceiul automat de a transpune trăirile în cuvinte, se crează un vid - în mod spontan. Vidul urmează înţelegerea, la fel ca o umbră.
Adevărata problemă nu este faptul de a înţelege cum ajungem să medităm, ci aceea de a înţelege de ce nu suntem în meditaţie, însuşi procesul meditaţiei este de ordin negativ. Nu este vorba de a adăuga ceva fiinţei voastre, ci de a nega un lucru care i-a fost deja adăugat.
Societatea nu poate exista fără limbaj - acesta îi este indispensabil. Existenţa, dimpotrivă, se poate lipsi de el. Prin aceasta nu înţeleg faptul că trebuie să facem abstracţie în întregime de limbaj: uneori este necesar să recurgem la el. Ceea ce trebuie făcut este faptul de a putea pune în mişcare şi întrerupe mecanismul transpunerii în cuvinte. In calitate de fiinţă integrată social, mecanismul limbajului vă este indispensabil, însă atunci când vă aflaţi în faţa existenţei el trebuie întrerupt. Dacă nu puteţi să o faceţi, dacă el se produce fără încetare şi sunteţi incapabili să îl opriţi, în acest caz sunteţi sclavii lui. Mentalul trebuie să fie un instrument, nu stăpânul.
Când mentalul este stăpân, voi vă aflaţi într-o stare nemeditativă. Când sunteţi stăpâni voi înşivă - când conştiinţa este stăpână - sunteţi în stare meditativă. A medita însemnă deci a fi stăpânul mecanismelor mentale.
Mentalul - şi funcţia sa lingvistică - nu este ultima posibilitate aflată în interiorul vostru. Existenţa voastră se găseşte dincolo de ea; existenţa trece dincolo. Conştiinţa transcende planul limbajului, existenţa de asemenea. Când conştiinţa şi existenţa nu mai formează decât o singură entitate, se produce o comuniune. Această comuniune este meditaţia.
Trebuie renunţat la limbaj. Nu prin suprimare sau eliminare, ci astfel încât el să nu mai fie un obicei care să ocupe întregul timp al existenţei voastre. Când mergeţi, picioarele voastre trebuie să se mişte. Dar dacă ele continuă să o facă si atunci căND sunteţi aşezat, însemnă că sunteţi anormal. Trebuie să ştiţi să le imobilizaţi. Tot astfel, când nu vorbiţi nimănui, limbajul trebuie să dispară. Dacă sunteţi în măsură să întrerupeţi procesul limbajului, sunteţi pregătiţi pentru meditatie.
Meditaţia este un proces de creştere, nu o tehnică. Nici o tehnică nu este vie, astfel încât să v-o puteţi însuşi. însă un proces, dimpotrivă, este întotdeauna viu: el creşte, se măreşte. Limbajul este indispensabil, dar nu trebuie să-i fim prizonieri, în anumite momente este mai bine să existăm, fără cuvinte. Si aceasta nu însemnă a vegeta: conştiinţa este prezentă. De fapt ea este mult mai intensă, mult mai vie, cuvintele nemaifiind prezente pentru a

o sufoca. Limbajul este legat de repetare, de unde şi apariţia plictiselii. Cu cât limbajul vi se va părea mai important, cu atât mai mult veţi experimenta plictiseala. Existenţa nu este repetitivă. Fiecare trandafir este un nou trandafir, un trandafir absolut nou. El nu a mai fost niciodată şi nu va mai fi niciodată. Când pronunţaţi cuvântul "trandafir", există o repetiţie: a fost dintotdeauna şi va fi mereu. Astfel voi ucideţi noutatea, folosind un cuvânt vechi.
Existenţa este întotdeauna tânără; limbajul este întotdeauna bătrân. Prin intermediul limbajului fugiţi de existenţă, de viaţă, deoarece limbajul este un lucru mort. Cu cât sunteţi mai mult prinşi în ţesătura lui, cu atât mai mult vă ucide fiinţa. Un pandit este complet lipsit de viaţă, în măsura în care el nu este decât limbaj, decât cuvinte.
Sartre şi-a intitulat autobiografia "Cuvintele". Trăim prin cuvinte, altfel spus: nu trăim deloc. în cele din urmă nu mai suntem decât o îngrămădire de cuvinte, nimic mai mult. Cuvintele sunt comparabile cu fotografiile. Aveţi în faţa ochilor un lucru viu pe care îl fotografiaţi, transformându-1 astfel în ceva lipsit de viaţă. Apoi îl puneţi într-un album care este - la rîndul lui - mort şi el. O persoană care nu a trăit starea de meditaţie este ca un album mort: o serie de imagini verbale. Ea nu a trăit nimic a transpus, totul în cuvinte. A medita însemnă a trăi în totalitate, şi acest lucru nu se poate face decât în tăcere. Tăcere nu însemnă inconştienţă. Cele două pot coexista dar, în acest caz, tăcerea nu este vie. Aţi trecut, astfel, pe lîngă ceea ce este esenţial.
» Vă puteţi auto-hipnotiza prin mantras. Repetând un cuvânt, puteţi crea o asemenea stare de plictiseală în mintea voastră încât să adormiţi. Vă cufundaţi în somn, în inconştienţă. Dacă repetaţi fără încetare: Ram-Ram-Ram, mintea adoarme. Bariera limbajului cade, dar sunteţi în stare de inconştientă.
> > Meditaţia implică absenţa barierii limbajului, dar prezenţa conştiinţei. Fără de care nu poate exista o comunicare cu existenţa, cu tot ceea ce este. Nici o mantra nu este de vreun ajutor, nici celelalte psalmodieri. Auto-hipnoza nu este meditaţie; ea este - dimpotrivă - o stare de regresie. Prin ea nu depăşim planul limbajului, ci ne cufundăm într-un plan inferior limbajului. Prin urmare, renunţaţi la mantras şi la astfel de tehnici. Trăiţi clipele fără prezenţa cuvintelor, fapt care nu se poate realiza prin mantras, deoarece procesul în sine se bazează pe cuvinte. Nu puteţi elimina limbajul făcând apel la cuvinte. E imposibil!
Ce este de făcut? în realitate nu trebuie făcut nimic, trebuie doar înţeles. Ceea ce sunteţi capabili să faceţi nu poate proveni decât din ceea ce sunteţi. Iar voi sunteţi într-o stare de confuzie, şi nu

în meditaţie. Mintea voastră nu este tăcută, astfel că tot ceea ce va proveni din propria voastră dorinţă nu va face decât să agraveze confuzia. Deci singurul lucru care sunteţi în măsură să-1 faceţi este să deveniţi conştienţi de mecanismele gândirii. A fi conştient este tot ceea ce se poate face. Conştienta nu are nimic comun cu cuvintele. Este un act existenţial şi nu unul mental. Primul lucru pe care trebuie deci să-1 faceţi este să fiţi conştienţi - să fiţi conştienţi de procesele voastre mentale, de felul în care funcţionează mentalul vostru. Imediat ce deveniţi conştienţi de funcţionarea mentalului vostru, vă separaţi de el. Treceţi, împreună cu conştiinţa, alături: sunteţi liberi, spectatori. Şi cu cât conştiinţa voastră se lărgeşte mai mult, cu atât percepeţi mai exact spaţiul care separă experienţa de cuvinte. El este întotdeauna prezent, dar inconştienţa voastră vă împiedică să-1 remarcaţi. Intre două cuvinte există întotdeauna un spaţiu, oricât de imperceptibil si de infirm ar fi acesta. Dacă nu, cele două cuvinte vor forma un întreg. Intre două note muzicale există întotdeauna un spaţiu, o tăcere. Fie că este vorba de cuvinte, fie de note, ele nu pot fi separate fără un interval. Tăcerea este prezentă întotdeauna, dar pentru a o percepe, trebuie să fiţi cu adevărat conştienţi, cu adevărat atenţi. Cu cât conştiinţa voastră este mai intensă, cu atât mai mult se atrofiază mentalul. Cele două sunt inseparabile. Cu cât sunteţi mai puţin conştienţi, cu atât mai mult se întăreşte mentalul. Când sunteţi suficient de conştienţi de mintea voastră, aceasta îsi încetează acti-vităţile şi spaţiile goale dintre gânduri se măresc. Ele devin perceptibile. Este aproape ca un film. Când aparatul de proiecţie funcţionează la o viteză mai mică, distingeţi spaţiile goale dintre imagini. Dacă ridic mana trebuie sa descompun mult miscarea.
Fiecare descompunere va fi o imagine. Şi dacă aceste multiple imagini trec prin faţa ochilor voştri atât de repede încât nu mai distingeţi spaţiile goale, atunci gestul mâinii mele vă apare ca un proces. Dar dacă aparatul merge mai încet, spaţiile devin vizibile. Mentalul este asemănător unui film. Spaţiile goale sunt prezente. Cu cât sunteţi mai atenţi la mentalul vostru, cu atât le distingeţi mai clar.
Este ca o imagine gestaltiană care conţine două figuri diferite. O vedem şi pe una şi pe cealaltă, dar nu şi ambele imagini simultan. Acestea ar putea reprezenta chipul unei femei bătrâne şi, în acelaşi timp, acela al unei fete tinere. Dacă priviţi una din ele, nu o vedeţi pe cealaltă, şi viceversa. Chiar dacă ştiţi foarte bine că sunt două imagini, nu le puteţi percepe simultan. La fel se întâmplă şi cu mintea. Dacă sunteţi conştienţi de cuvinte, atunci nu sunteţi conştienţi de spaţiile goale, şi viceversa. Orice cuvânt

este urmat de un spaţiu gol şi un spaţiu gol de un cuvânt. Dar nu puteţi fi conştienţi de ambele simultan. Dacă vă concentraţi pe spaţiile goale, cuvintele vă scapă şi intraţi în meditaţie.
O conştiinţă fixată numai asupra cuvintelor este nemeditativă, în timp ce o conştiinţă fixată pe spaţiile goale este meditativă. De fiecare dată când deveniţi conştienţi de spaţiile goale, cuvintele scapă atenţiei voastre. Dacă observaţi cu atenţie lucrurile, în locul cuvintelor găsiţi spaţiul gol.
Puteţi percepe o diferenţă între două cuvinte, dar nu şi între două spaţii goale. Cuvintele sunt întotdeauna la plural, absenţa este întotdeauna la singular: este absenţa. Spaţiile goale se unesc şi se confundă. A medita înseamnă a te concentra asupra absenţei. în acest caz, gestaltul se modifică în întregime. Mai trebuie înţeles şi un alt lucru. Dacă priviţi imaginea gestaltiană şi vă concentraţi asupra femeii bătrâne suficient de mult timp, dacă o faceţi cu toată atenţia, apare un moment în care concentrarea se schimbă: brusc, chipul femeii bătrâne dispare şi apare cel al tinerei femei. De ce? Pentru că mintea este incapabilă de o foarte lungă concentrare continuă. Ea are nevoie de schimbare, fără de care adoarme. Sunt singurele alternative care îi sunt cunoascute. Fiind un proces viu, ea nu poate rămâne într-un cadru fix. Dacă apare plictiseala, adoarme, pentru a scăpa de stagnarea datorată concentrării. Apoi va continua să trăiască, dar prin intermediul visului.
* GESTALTISM (germ. Gestalt = "structură")
Concepţie în psihologia secolului 20 elaborată de M. Wertheimer, W. Kohler, K. Koffka, K. Lewin, care accentuează principiul integralităţii şi structuralităţii fenomenelor psihice, faptul că ele au un caracter global, neputînd fi reduse la o simplă însumare a elementelor componente. G. a apărut ca o reacţie faţă de socianism şi, parţial, faţă de behaviorism. A exercitat o influenţă şi asupra altor domenii ale ştiinţei (lingvistica structurală, fiziologie, fizică, ş.a..) Sin. structuralism psihologic. (Vezi Mic dicţionar enciclopedic, Ed. II revăzută şi adăugită, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1978
Este meditaţia practicată după metoda lui Mahesh Yogi. Ea vă readuce calmul, vă revigorează; ea contribuie la sănătatea voastră psihică şi la echilibrul vostru mental, dar aceasta nu este meditaţie. Puteţi atinge acelaşi scop prin auto-hipnoză. Cuvântul sanscrit mantra înseamnă sugestie - nimic mai mult. Şi a lua acest lucru drept meditaţie reprezintă o eroare gravă. Ea nu este meditaţie. A crede că este vă împiedică să cunoaşteţi meditaţia autentică. Aceasta este adevărata greşeală datorată unor practici de acest fel şi celor ce le propagă. Ele nu sunt decât un fel de

drog psihologic.
Vă sfătuiesc deci să nu recurgeţi la mantras. Dacă vreţi să alungaţi cuvintele din conştiinţa voastră, deveniţi conştienţi, şi mintea se va concentra imediat asupra spaţiilor goale.
Dacă vă concentraţi asupra cuvintelor, veţi trece de la un cuvânt la altul şi nu veţi observa spaţiile goale. Orice cuvânt este o nouă formă pentru concentrare. Mintea continuă să se schimbe, concentrarea de asemenea. Dar dacă nu vă identificaţi cu cuvintele, dacă nu sunteţi decât un spectator: liber, mulţumindu-vă să observaţi cuvintele ce trec unul după altul, atunci concentrarea voastră se va modifica şi veţi percepe spaţiile goale. Ca şi cum aţi fi pe stradă, observând trecătorii: cineva tocmai v-a depăşit şi apoi nu se mai vede nici o persoană. Este o absenţă: strada e goală. Dacă sunteţi atenţi, absenţa poate fi percepută. Şi imediat ce deveniţi conştienţi de absenţă, sunteţi prinşi înăuntru: aţi făcut saltul în gol. Este un abis: foarte calm, creator de conştiinţă. A medita înseamnă a fi suspendat în gol; este o transformare. în acest caz, limbajul îşi pierde utilitatea: îl abandonaţi - în mod conştient. Sunteţi conştienţi de tăcere, de tăcerea infinită. Faceţi parte din ea, sunteţi unit cu ea. Nu deveniţi conştienţi de acest abis ca de un ceva exterior; ci îl percepeţi ca pe propria voastră fiinţă. Ştiţi, şi voi sunteţi cei care ştiţi. Observaţi, dar observatorul este - de asemenea - şi lucrul observat. în prezenţa cuvintelor şi a gândurilor sunteţi spectator - un spectator separat; cuvintele sunt de cealaltă parte. în absenţa cuvintelor, dimpotrivă, voi sunteţi acest spaţiu şi, în acelaşi timp, rămâneţi conştienţi de existenţă. între voi şi spaţiul gol, absenţa, între conştiinţă şi existentă nu mai există bariere. Vă aflaţi într-o situaţie existenţială. Iată ce înseamnă meditaţia: înseamnă a fi unit cu existenta, a fi în întregime cu ea, rămânând totuşi conştienţi. Iată unde este paradoxul, contradicţia. Experimentaţi o situaţie în care sunteţi conştienţi şi în care rămâneţi - în acelaşi timp - uniţi cu ea.

Osho-Revolutia interioara